



Утверждаю: Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 07.03.2023г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9, стр 186. 2012 Дели+	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	0,85	0,20	8,90	43,00
№15 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
№294 Сбор.рецеп Дели 2017г	Котлеты из мяса кур	90	10,15	8,76	21,92	198,00
№171 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша гречневая рассыпая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207,00
№377 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,20	12,30	58,75
Цена: 64,19 р		580	19,91	18,76	81,11	583,08

Меню на 07.03.2023г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№294 Сбор.рецеп Дели 2017г	Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	70/30	12,59	8,77	15,07	189,97
№171 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша гречневая рассыпая с маслом сливочным	150	4,57	3,29	27,72	174,00
№377 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71,00
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 30р		498	21,55	12,68	79,63	536,37